Su Salud Sexual

El silencio es muy preciado en cuanto se refiere a la sexualidad, especialmente en las mujeres. Las costumbres latinas dictan que una mujer "decente" no debe hablar sobre el sexo.

Sin embargo, la sexualidad está ligada a todo aspecto de su vida y todas las elecciones que usted haga afectan su salud.

Mantener la salud sexual no significa tener relaciones sexuales o no tenerlas. Significa darle a su salud la importancia que se merece la salud sexual.

Las enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual, conocidas como las ETS, estan entre las cinco enfermedades más comunes en los Estados Unidos. Como mujer, usted es más vulnerable a recibir una enfermedad sexual que un hombre. Por ejemplo, durante un episodio de contacto sexual, la mujer corre un riesgo entre el 60 al 90 por ciento de contraer la gonorrea a comparación del 20 al 30 por ciento de riesgo en los hombres.

Por esta razón, es importante hacerse un chequeo regularmente, aunque confie en su pareja. En estos casos, no se trata de confianza o desconfianza si no de cersiorarse de su buena salud.

No tiene que tener síntomas para hacerse un chequeo rutinario. Le sorprenderá saber que hay muchas mujeres que están infectadas de una enfermedad sexual y carecen de síntomas. Las enfermedades sexuales pueden ser tratadas y controladas si se diagnostican a tiempo.

¿Puede o debe confiar en su pareja?

No existe una respuesta fácil. Aunque usted tenga relaciones sexuales solamente con alguien que conoce y en quien confia, eso no le garantiza que esta cuidando su salud adecuadamente.

El protejer su salud no está siempre bajo su control, es por eso que es importante establecer una relación abierta con su pareja. Aunque no parezca así, el historial sexual de su pareja le puede afectar su salud.

Interesarse por su salud es saludable, pero el silencio no lo es. Hable hoy con su pareja. Propóngale hacerse un examen fisico juntos y pídale a su doctor que les platique un poco de como cuidar su salud sexual.

Haga preguntas tales como:

¿A que edad conmenzo a tener relaciones sexuales?
¿Mantiene relaciones con otros hombres o mujeres?
¿Cuantas parejas a tenido?
¿Está dispuesto a usar condones?
¿Alguna vez se ha hecho la prueba para detectar enfermedades de transmisión sexual?
¿Se inyecta drogas?

Puede que aunque pregunte, su pareja no le diga la verdad. Tomese su tiempo para tratar a su pareja y concerse mejor antes de tener relaciones sexuales.

El platicar con su pareja sobre la salud sexual antes de tener relaciones por primera vez es importante. Pero no es la única ocasión. El platicar sobre la salud sexual no es solamente para una pareja nueva; es una conversación que sigue a lo largo de su relación y toca todos los aspectos que le ayudan a la madurez de su amor.

Hacerce chequeo regularmente

Recuerde que su salud sexual forma parte de su salud física y mental, asi como problemas físicos y mentales pueden afectar su sexualidad. Las enfermedades de transmisión sexual pueden afectar todo su cuerpo.

Hacerse chequeos regularmente es importante. Su salud siempre necesita cuidado esté teniendo relaciones sexuales o no. Visite a su doctor por lo menos una vez al año. Busque un doctor o doctora de confianza con quien pueda hablar abiertamente sobre su salud.

El Cirujano General enfatiza que la salud no se limita a la ausencia de enfermedades y no es solamente para mujeres en edad reproductiva. El cuidar de su salud es importante hoy y siempre sin importar su edad.

La Doctora Janet Mitchell, Jefe de Obstetricia en el Lincoln Medical and Mental Health Center, en Nueva York, explica que si las latinas deciden hablar con su doctor sobre su salud sexual depende de la edad. "Las adolecentes son un poco renuentes y muchas veces vienen a la sugerencia de sus parejas". En cambio, "Para las mujeres mayores, la

confianza con el doctor es lo que importa y es más fácil si tienen ya una relación de confianza establezida con el doctor", dice la Doctora Mitchell.

Algunas mujeres incluso tienen verguenza de hacer una cita. "Muchas mujeres vienen a la cita con una excusa y hasta después admiten la verdadera razón", dice la Doctora Mitchell. Pero cuando haga su cita, es posible que le pregunten la razón de la visita y esté preparada a decir que es para su chequeo de salud sexual. Si prefiere hablar con una mujer, aseguresé de pedir la cita con una doctora.

Si le cuesta trabajo hablar abiertamente con su doctor, prepare una lista con las preguntas que tenga e incluya todos los temas de que quiera hablar. Recuerde que su doctor o doctora le ayudará a cuidar de su salud asi que sea lo más honesta posible.

Su doctor o doctora también le puede ayudar a planificar su familia. El Cirujano General reporto que casi la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planificados. Además, se estima que un millón trescientos mil de abortos inducidos ocurrierón en el país en 1996. El planificar cuando tener familia le puede ayudar a mejorar su nivel educativo, las oportunidades de trabajo, y su habilidad de brindarle a sus hijos el cuidado adecuado.

La Abstinencia

El cuidar de su salud sexual incluye el abstenerse del sexo en caso de que su salud física o mental esté en riesgo. Considere los riesgos y responsabilidades que el tener relaciones sexuales conlleva y practique la abstinencia cuando sea apropiado.

Si aun vive con la noción que no debe hablar del sexo, esto puede hacerle mucho daño. No permita que el silencio y desconocimiento que existe en las familias latinas sobre la sexualidad dicte como cuidar su salud. Usted es un ser muy importante para no cuidarse.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña o para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud, llame gratuitamente a la línea bilingüe del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al 1-888-220-5446 para personas sordomudas. También puede visitar la página Internet en ***www.4woman.gov***